

# PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO I ETAP EDUKACYJNY (KLASY I– III)

**Klasa sportowa – profil: ogólnorozwojowy z elementami gier zespołowych i pływanie**

## KLASA I

**Nazwa szkoły:** Szkoła Podstawowa nr 5

**Rok szkolny:** 2026/2027

Nauczycielki: p. Natalia Chojnacka, p. Beata Sawicka

## **I. PODSTAWA PRAWNA**

Program szkolenia sportowego opracowano na podstawie:

1. Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – **Prawo oświatowe** (Dz.U. z późn. zm.), art. 137.
2. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. z 2017 r. poz. 671).
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z późn. zm.).
4. Statutu szkoły.

## **II. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU**

1. Program realizowany jest w **klasach I–III szkoły podstawowej**.
2. Szkolenie sportowe prowadzone jest w jednym oddziale klasy sportowej.
3. Profil sportowy obejmuje **gry zespołowe oraz pływanie**.
4. Program uwzględnia możliwości rozwojowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym i nie zakłada wczesnej specjalizacji sportowej.

## **III. CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO**

### **Cele główne:**

1. Wszechstronny i harmonijny rozwój sprawności fizycznej uczniów.
2. Nauka podstaw prawidłowych gier zespołowych i pływania.
3. Kształtowanie nawyków aktywności fizycznej i propagowanie zdrowego stylu życia.
4. Przygotowanie do dalszego szkolenia sportowego.

### **Cele szczegółowe:**

- rozwijanie koordynacji, szybkości, gibkości i wytrzymałości, wydolności krążeniowo-oddechowej
- opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych,
- kształtowanie zasad współpracy i fair play,
- adaptacja do środowiska wodnego.
- profilaktyka wad postawy

## **IV. ORGANIZACJA SZKOLENIA**

### **1. Wymiar zajęć sportowych**

#### **Zajęcia realizowane w pełnym składzie klasy:**

- 3 razy w tygodniu po 2 godziny,
- realizacja podstawy programowej wychowania fizycznego,
- elementy gier zespołowych oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe.

#### **Zajęcia specjalistyczne – pływanie:**

- dziewczęta (10 uczennic): 2 razy w tygodniu po 2 godziny – 1 nauczyciel,
- chłopcy (10 uczniów): 2 razy w tygodniu po 2 godziny – 1 nauczyciel.

## **V. TREŚCI SZKOLENIA**

#### **Gry zespołowe:**

- gry i zabawy z piłką,
- chwyt, podanie, kozłowanie,
- rzuty do celu i bramki,
- poruszanie się po boisku,
- mini-gry zespołowe.

#### **Pływanie:**

- adaptacja do środowiska wodnego,
- ćwiczenia oswajające z wodą – oddechowe, wypornościowe,
- elementy 4 stylów pływackich,
- gry i zabawy w wodzie.

#### **Przygotowanie ogólnorozwojowe:**

- ćwiczenia koordynacyjne,
- ćwiczenia kształtujące postawę ciała,
- tory przeszkód, gry i zabawy ruchowe.

## **VI. METODY I FORMY PRACY**

- pokaz,
- metoda zabawowa,
- metoda zadaniowa,
- metoda naśladowcza,
- gry i zabawy ruchowe,
- praca w małych zespołach,
- metoda stopniowania trudności,

- współzawodnictwo.

## **VII. BEZPIECZEŃSTWO**

1. Zajęcia prowadzone są z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i BHP.
2. Intensywność ćwiczeń dostosowana jest do wieku i możliwości uczniów.
3. Zajęcia pływania odbywają się zgodnie z regulaminem pływalni.
4. Warunkiem udziału ucznia w zajęciach jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.

## **VIII. OCENA I EWALUACJA**

1. Ocena postępów uczniów prowadzona jest poprzez obserwację próby i testy.
2. Ewaluacja programu dokonywana jest corocznie.
3. Wnioski z ewaluacji służą modyfikacji programu.

## **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Program wchodzi w życie z dniem zatwierdzenia przez dyrektora szkoły.
2. Program obowiązuje od roku szkolnego 2026/2027.